



# 86 MSS/DPCN UNSER ARBEITSPLATZ Juni 2001

→ → → → → *DUAL LANGUAGE* ← ← ← ← ←  
**DEUTSCHE AUSGABE**



**Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommerurlaub  
 Ihr Personalbüro**

### Inhaltsverzeichnis

Sommergrüße	D-1	Meldepflicht	D-6/7	Fitness & Wellness	D-10/12
Ehrung	D-2/4	Krank im Urlaub	D-7/8	<b>CPO Update (English Version)</b>	E-1/13
Englischkurs für Türkische MitarbeiterInnen	D-5	Verhalten & Disziplin	D-8	<b>Supervisor's Corner</b>	S-1/2
Arbeitsunfälle	D-5/6	Urlaubsbarabgeltung	D-9		
Arzttermine	D-6	Bevollmächtigung	D-9		

# Ehrung langjähriger Mitarbeiter



Von links nach rechts: Major Timothy Dodge (USAFE CTS), Herr Cecil Saunders (DeCA Europe), Herr Klaus Seebald (USAFE CSS/SC), Herr Alfred Holub (86 SVS/SV), Herr Martin Wonner (USAFE CTS), Herr Hubertus Schroth (USAFE CTS) und Oberst Edward Pokora (86.CEG)

Die Ehrung von Arbeitsjubilaren und die Anerkennung langjähriger Arbeit hat bei unserer Dienststelle einen hohen Stellenwert.

Die Dienststellenleiter des Flugplatzes Ramstein luden zu einer Feierstunde am 4. Mai 2001 in den Ramsteiner Offiziersklub ein, um 125 Jubilare zu ehren. Groß war die Anzahl der Arbeitsjubilare, die der Einladung zusammen mit Familienangehörigen, Freunden, Kollegen und Vorgesetzten zur ersten Feierstunde des Jahres folgten.

Frau Christa Carzoli von der Personalabteilung führte durch das Programm und stellte die Jubilare sowie die offiziellen Vertreter des Flugplatzes vor.

In Anwesenheit von

Oberst James A. Fellows, Kommandeur der 86. Support Group  
Oberst Edward J. Pokora, Kommandeur der 86. Civil Engineering Group  
Herrn Cecil Saunders, Stellvertretender Geschäftsführer DeCA Europa  
Major Timothy Dodge, Vertreter der Dienststelle USAFE CTS  
Oberstleutnant Kurt P.Pfzner, 86. Mission Support Group  
Herrn D. Michael Bailey, Zivilpersonaloffizier  
Herrn Hermann Heil, Abteilungsleiter, (Non-US Personal-Management)  
Frau Regina Divivier, Repräsentantin der BV CEG  
Frau Brigitte Ruiz, Vorsitzende der BV Ramstein Central

wurden den Jubilaren Ehrennadeln, Urkunden, Schecks, gravierte Gläser, CD's und Blumengebinde überreicht.

Oberst James Fellows, Kommandeur der 86. Support Group begrüßte die Ehrengäste und richtete verbindliche Worte an die Jubilare, deren Angehörige und Gäste. Auszüge aus seiner Rede: Ich möchte einige meiner Gedanken in puncto Veränderungen ansprechen: Wir befinden uns oft in Situationen, Positionen oder andererseits in Verbindung mit Menschen, die wir gerne auf die eine oder andere Art ändern möchten. Aber wie kann man eine Situation, Chef, Kollegen oder Kolleginnen, Ehemann oder Ehefrau, Kinder oder Teenager ändern? Was könnte man zu ihnen sagen, was ihre Auffassungen und Einstellungen ändern würde? Nichts! Viele von uns verbringen viel zu viel Zeit damit, Menschen zu verändern. Man glaubt sie mit Worten verändern zu können. Aber weder unsere Kinder noch unsere Freunde, Vorgesetzte, Mitarbeiter, Ehegattinnen, Ehegatten, usw. lernen von dem was wir sagen. Sie lernen von dem was wir tun.

Wer möchte gerne durch Predigten und unerbetene Ratschläge belehrt werden? Wir alle möchten durch Inspiration lernen. Wir möchten, daß uns jemand zeigt, wie es gemacht wird und wie es funktionieren kann. Was wir anderen Menschen an Vorschriften machen, geht oft an ihnen vorbei. Wer wir sind und das Beispiel, das wir geben ....aber nicht. Wir alle können mit Inspiration führen, indem wir so sind, wie wir die anderen haben möchten. Wir können eine positive Lichtquelle sein, anstatt das wiederzuspiegeln, was wir um uns herum sehen ....wie ein Spiegel. Positive Veränderungen in uns sind ansteckend. Wenn wir uns selbst verändern, ist es verblüffend, wie sich die Menschen um uns herum ebenfalls ändern.

Es gibt wenig Absolutes im Leben, aber eines davon ist: Veränderungen beginnen bei einem selbst. Wie wird dies erreicht? Das Geheimnis diese Veränderung zu erzielen ist nicht leicht. Wenden Sie die **“Goldene Regel”** an. **“Behandle andere Menschen genau so wie Du behandelt werden möchtest”**. Es ist nicht leicht, aber SEHR wirksam.

Zum Abschluß dankte er jedem Einzelnen im Namen des gemeinsamen Arbeitgebers für die bemerkenswerten Leistungen während der vielen Veränderungen im Laufe des beruflichen Werdegangs. Er dankte für das Engagement, die Beiträge, Leistungen, Kontinuität, Bemühungen und das endlose Durchhaltevermögen bei den ständigen Veränderungen. Er dankte für die treuen Dienste und Loyalität gegenüber dem gemeinsamen Arbeitgeber. Die Jubilare sind das lebende Beispiel dafür, daß Werte wie Charakter und Persönlichkeit wichtig sind und sie mit gutem Beispiel vorausgehen, damit andere ihnen folgen können. Er schloß seine Rede mit den berühmten Worten von Ralph Waldo Emerson: Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns ist.

Frau Divivier und Frau Ruiz gratulierten und dankten den Jubilaren für ihr Engagement und hoben in ihren Reden die Anerkennung für langjährige Dienstzeiten hervor.

# Herzlichen Glückwunsch!



**155** US und Non-US Arbeitnehmer erreichten in der Zeit von Januar bis Juni 2001 ihr Dienstjubiläum.

Die Jubilare sind nach Dienstjahren gelistet:

**40 Jahre** – Alfred Holub, Wolfgang Paul, Hubertus Schroth, Klaus Seebald, Martin Wonner

**35 Jahre** - Peter Edinger, Karl Heinz Gerhards, Eckhard Germeshausen, Karin Kapp-Roth, Peter Kefes, Karl Friedrich Urschel

**30 Jahre** – Klaus Becker, Rosemarie Bossert, Klaus Dockweiler, Armin Drumm, Ferhunde Elguen, Uensal Elguen, Klaus Fleckenstein, Guenther Gase, Heidi Graham, Erwin Heinzmann, Henriette Herz, Erika Hirschfeld, Reinhard Huth, Reinhard Ludwig, Monika Martin, Lothar May, Franz Dieter Mayer, Dieter Mueller, Karlheinz Mueller, Hermann Neu, Soledad Pinillos Cediell, Gerd Reichling, Elisabeth Maria Sandl, Klaus Schmidt, Herbert Sebald, Kurt Specht, Klaus Vater, Klaus Vogel, Klaus Walgenbach, Veronika Weick, Lothar Wenz, Norbert Witt, Georgios Ziacas

**25 Jahre** – Caroline Allen, Gaspar Alves Pires Da Cal, Sanaa Badawi, Elmar Bettenstedt, Erika Boss, Jeffrey Peter Breeze, Marie Louise Brown, Ilonka Dahl, Regina Divivier, Armin Foerst, Wolfgang Frank, Klaus Dieter Heim, Juergen Herschbach, Martin Johaenntgen, Rudi Junker, Jutta Kinzinger, Christa Klein, Kurt Knieriemen, Andreas Labuniak, Juergen Lang, Walter Leiner, Karl Guenter Lorenz, Charlotte Luley, Ali Mayoglu, Bryant McCrory, Horst Mueller, Walter Mueller, Gabriele Peeck, Joern Riecken, Anton Rutz, Joachim Schenk, Winfried Stoffel, Dietlinde Stotz, Peter Stuhmueller, Heinrich Ultes, Gudrun Unnold, Manfred Voelker, Heribert Vollmer, Erhard Walther, Ruediger Weidisch, Heiko Uwe Welp, Karl Heinz Wenz, Kurt Wolf, Wolfgang Zellner, Ludwig Zill

**20 Jahre** – Ellen Arnold, Peter Becker, Guenther Demmerle, Ulrich Dobras, Andres Donayre, Erich Werner Dorschel, Hans Rolf Feick, Wolfgang Frenzel, Michael Hartenstein, Anita Jones Delacy, Volker Klein, Christel Koch, Guenter Kuehner, Birgit Lothschuetz, Klaus Mueller, Beyene Ogbamicael, Elisabeth Pettway, Wolfgang Phillip, Kerstin Randall, Helmut Rausch, Monika Rodriguez, Ricardo Romero, Rudolf Rybak, Martin Schaefer, Friedrich Schaeffer, Werner Schmitt, Bernd Schneider, Klaus Dieter Schneider, Thomas Schneider, Edeltraud Schwetzler, Pia Smith, Andreas Sutter, Wolfgang Sutter, Gerhard Weishaar, Christiane Woll, Sueleyman Yaray

# ***ENGLISCHKURS FÜR TÜRKISCHE MITARBEITER***



Von links nach rechts: Herr Hüseyin Demirci, Herr Zafer Ekinci, Herr Ali Mayoglu, Herr Halis Oezkan, Herr Ibrahim Tas, Frau Müller (Dozentin), Herr Cahit Cengiz und Frau Ayten Oezbil

Ein Anfängerkurs in Englisch wurde allen türkischen Mitarbeitern von der Ausbildungsabteilung erstmalig angeboten. Dieser Kurs war etwas besonderes, weil zum ersten Mal eine Dozentin den Unterricht in türkischer Sprache abgehalten hatte. Die Mitarbeiter(innen) haben mit Begeisterung und Fleiss am Unterricht teilgenommen. Am 20.6.2001 fand die Abschlussfeier mit Übergabe einer Urkunde statt. Ein neuer Kursus findet nur statt bei mindestens 10 Teilnehmern. Bei Interesse melden Sie sich bei Frau Wallace, Personalbüro, Tel 480-2167/2743.

## ***Arbeitsunfälle***

**W**ussten Sie, dass jeder Arbeitsunfall oder Wegeunfall zwischen Wohnung und Arbeitsplatz Ihrem Vorgesetzten gemeldet werden muss?

Selbst wenn der Unfall keine oder nur eine kurze Arbeitsunfähigkeit nach sich zieht, ist es wichtig, eine Meldung zu machen, um Streitigkeiten zu vermeiden, sollten sich später gesundheitliche Probleme einstellen.



Um Ansprüche geltend zu machen, müssen Ursache und Umstände nachvollziehbar sein.

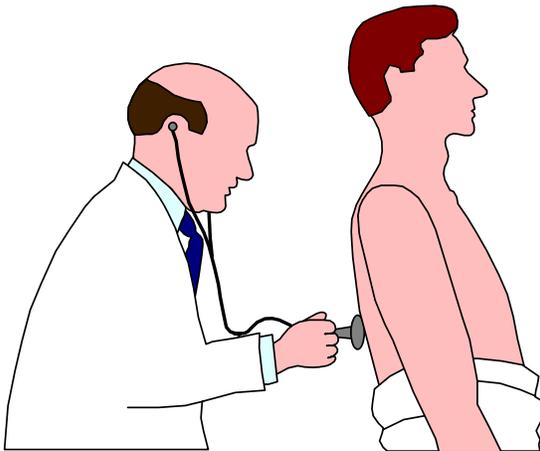
Bitte achten Sie darauf, dass Arbeitsunfälle unverzüglich Ihrem Vorgesetzten gemeldet werden! Dazu gehören:

- a. Alle durch einen Arbeitsunfall hervorgerufenen Verletzungen, die erste Hilfe oder ärztliche Behandlung erfordern.
- b. Alle Verletzungen auf dem Hin- und Rückweg zur Arbeit
- c. arbeitsbedingte Krankheiten

Falls Verletzungen einen Arztbesuch oder eine Arbeitsunfähigkeit verursachen, muss eine Unfallmeldung, AE Formblatt 385-40A, in **sechsfacher** Ausfertigung unverzüglich zur weiteren Bearbeitung beim Personalbüro eingereicht werden.

Mehr Information darüber finden Sie in der AFI 91-301 oder fragen Sie Frau Silvia Linn, DSN 480-2470

## Arzttermine



Arztbesuche und medizinische Untersuchungen müssen grundsätzlich außerhalb der Arbeitszeit gelegt werden. Nur in begründeten Ausnahmefällen oder wenn der Arzt ausdrücklich eine Untersuchung oder Behandlung während der Arbeitszeit anordnet, kann für Arztbesuche Dienstbefreiung gewährt werden!

Der Arbeitnehmer muß die Arbeitsbefreiung im voraus bei seinem Vorgesetzten beantragen und eine Bestätigung vom Arzt vorlegen, aus der die Dauer des Arztbesuches hervorgeht.

### Meldepflicht bei Arbeitsverhinderung

**Egal ob durch Krankheit ....oder einen anderen Grund...**

wer erst verspätet oder gar nicht die Arbeit antreten kann, muß dies unverzüglich unter Angabe des Grundes seinem Vorgesetzten mitteilen.

**Diese Meldepflicht kann nicht auf einen Mitarbeiter oder eine andere Person übertragen werden!**



Es reicht also nicht aus, wenn ich meinem Kollegen oder meiner Kollegin Bescheid gebe, damit er oder sie es dem Vorgesetzten sagt.

Sie selbst müssen mit ihrem Vorgesetzten sprechen und abklären, wie Sie sich in einem solchen Fall verhalten sollen. Mißverständnisse werden vermieden, wenn genaue Verfahrensweisen festgelegt sind.

Im Krankheitsfall sind Sie außerdem verpflichtet, spätestens am ersten Arbeitstag nach Ablauf von drei Kalendertagen seit Beginn der Krankheit Ihrem Vorgesetzten eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AUB) vorzulegen. Der Vorgesetzte kann jedoch in begründeten Fällen verlangen, daß die AUB früher vorgelegt werden muss.

**Personalbetreuung, DSN: 480-5365/7153**

## Krank im Urlaub

Endlich Urlaub! Die Koffer sind gepackt und ab geht die Post. Die schönste Zeit des Jahres – wer denkt da schon an Krankheit. Aber was ist zu tun, wenn's doch passiert?

Verständigen Sie unverzüglich Ihre Dienststelle. (Sie sollten die Adresse, Telefonnummer und Faxnummer ihrer Dienststelle oder ihres Vorgesetzten bei sich haben.)

Legen Sie unverzüglich eine ärztliche Krankmeldung für den Zeitraum Ihrer Krankheit vor. Besorgen Sie sich vor Urlaubsantritt einen Auslandskrankenschein bei Ihrer Krankenkasse. Dieser ermöglicht Ihnen im Krankheitsfall eine ärztliche Bescheinigung zu bekommen. Mitarbeiter mit türkischer Staatsangehörigkeit, die ihren Urlaub in der Türkei verbringen, müssten das Formblatt "T 8/1" bei ihrer deutschen Krankenkasse anfordern. Das Formblatt "T 8/1" dient als Nachweis über eine bestehende Krankenversicherung in Deutschland gegenüber Ärzten und Krankenkassen in der Türkei. Ausserdem erklärt es die Verfahrensweise im Falle einer Arbeitsunfähigkeit. Treten Sie entweder ihre Arbeit an dem

Tag an, an dem auch Ihr Urlaub ausläuft, oder melden Sie sich unverzüglich nach Beendigung Ihrer Krankheit, falls diese die Dauer des Urlaubs überschreitet, zurück.

Krankheitstage, die durch Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen belegt sind, werden nicht auf den Jahresurlaub angerechnet.

*Also dann.... erholsamen Urlaub,  
viel Spass und .....  
bleiben Sie gesund!*

## Verhalten und Disziplin

Disziplin und Arbeitsmoral sind Quintessenz effektiver Teamarbeit. Wir alle müssen zu einer Arbeitsumgebung beitragen, in der Vorgesetzte und Arbeitnehmer gleichermaßen anerkannt werden und für ihre Arbeit verantwortlich sind. Klare unmissverständliche Kommunikation und konstante Durchführung von bestehenden Anforderungen, frühe Identifikation von Verhaltens- und Leistungsproblemen wird dazu beitragen, Korrektur- und Disziplinarmaßnahmen zu minimieren.

Von Arbeitnehmern wird erwartet, dass sie die angewiesenen Aufgaben gewissenhaft ausführen und sich entsprechend verhalten. Sollten Arbeitnehmer sich nicht an die Richtlinien halten, können sowohl korrigierende Massnahmen, als auch Disziplinarmaßnahmen in Betracht kommen.

Sie sollten wissen, dass der Grund jeder Massnahme in erster Linie der Korrektur dienen soll und nicht zu einer Bestrafung vorgesehen ist.

Vor Einleitung einer Massnahme muss der Vorgesetzte alle Aspekte der Situation überprüfen und den Arbeitnehmer zu dem Vorfall hören. Die Begründung des Arbeitnehmers und seine Sichtweise sind zur Kenntnis zu nehmen. Erst dann sollte eine Entscheidung über die zu veranlassende Massnahme getroffen werden. Betriebsgespräche (Counselings) sollten auf dem AF Formblatt 971 (Handakte des Vorgesetzten) eingetragen werden. Ein Betriebsgespräch ist eine Möglichkeit miteinander zu reden und stellt in keiner Weise eine nachteilige Massnahme dar. Alle Disziplinarmaßnahmen und Abmahnungen müssen vorab mit dem Personalbüro koordiniert werden. Der unmittelbare oder nächsthöhere Vorgesetzte wird notwendige korrigierende und disziplinarische Massnahmen einleiten. Kontaktieren Sie Ihren zuständigen Sachbearbeiter(in) in der Personalbetreuung. Tel.: 480-5365/7153

# Urlaubsbarabgeltung

Urlaub wird grundsätzlich in bezahlter Arbeitsbefreiung erteilt. Dies gilt auch für den Fall, dass ein Beschäftigungsverhältnis gekündigt ist. Liegen jedoch dringende betriebliche oder zwingende persönliche Gründe vor, warum der Urlaub nicht vor Beendigung des Beschäftigungsverhältnisses genommen werden kann, wird der Urlaub ausnahmsweise in bar abgegolten.

Auch Arbeitnehmer, die nach lang anhaltender Arbeitsunfähigkeit aus dem Arbeitsverhältnis ausscheiden, hatten bisher aufgrund der Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichtes (BAG) Anspruch auf Urlaubsbarabgeltung. Zwischenzeitlich hat sich die Rechtsauffassung des BAG geändert. In unserer betrieblichen Praxis wirkt sich diese Änderung vor allem dann aus, wenn Arbeitnehmer nach längerer krankheits-bedingter Abwesenheit ausscheiden, ohne daß sie vorher wieder arbeitsfähig waren (Beispiel: Erwerbsunfähigkeitsrente) In diesem Fall hat der Arbeitnehmer keinen Anspruch auf Urlaubsbarabgeltung. Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an Ihre(n) zuständige(n) Personalsachbearbeiter(in) (EMR), DSN: 480-7153/5365.

## Für den Aushang am “Schwarzen Brett”!

### BEVOLLMÄCHTIGUNG UND UNTERSCHRIFTSBEFUGNIS

Der direkte Vorgesetzte (oder jeder übergeordnete Vorgesetzte) ist bevollmächtigt, korrigierende oder Disziplinarmaßnahmen zu veranlassen und durchzuführen. Diese Richtlinie ist in Übereinstimmung mit der durch die US Luftstreitkräfte vorgenommene Übertragung von Vollmachten, in AFPD 36-1 und AFI 36-102 (Luftwaffenvorschriften) niedergelegt. Diese Vollmacht schliesst die Berechtigung ein, Abmahnungen, und Kündigungen auszusprechen und zu unterschreiben.

Der Personaloffizier und die Abteilungsleiter im Personalbüro sind ebenfalls berechtigt, Kündigungen zu unterschreiben, z.B. wenn eine solche Massnahme aufgrund einer Umorganisation, einer Reduzierung der Haushaltsmittel, einer Herabgruppierung basierend auf Neueinstufungen oder ähnlicher Umstände erforderlich wird.

# Fitness Test

## Wie trifft das auf Sie zu?

### Machen Sie den Test.

1	2	3	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lebenslust
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frische
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitalität
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schlaf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Antrieb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Merkfähigkeit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konzentration

**1** = immer gut

**2** = meistens o.k.

**3** = fehlt/schlecht/nicht so gut

Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Energiemangel, etc. können ein Zeichen sein, daß Ihr Körper zuviel Fett einlagert. Fett, das in Arterien und Blutgefäßen abgelagert wird. Das ist die schlechte Nachricht!

**Die gute Nachricht ist** .....Fett kann man verbrennen. Wie? Fett verbrennt man im Muskel. Jetzt denken Sie bestimmt an schweißtreibende Sportarten wie Sprints, Tennis, Squash, Fußball, usw. oder sind vielleicht mit einer Stoppuhr unterwegs und denken, ich bin schon wieder 10 Sekunden schneller und das in meinem Alter. Die oben genannten Sportarten sind im anaeroben Bereich und helfen zur Fettverbrennung absolut nicht. Das einzige was Sie bei den o.g. Sportarten verbrennen, sind Zucker und Kohlenhydrate, da Sie sich im Sauerstoffunterschuß bewegen.

Um die Fettverbrennung anzukurbeln müssen Sie im Sauerstoffüberschuß laufen, d.h. im aeroben Bereich.

## Das Geheimnis ist locker, leicht und lächelnd zu laufen!

## Warum locker, leicht und lächelnd laufen?

Setzen Sie den Schlüsselreiz, indem Sie anfangen im Sauerstoffüberschuß zu laufen. In 4 Wochen -bei taeglich 30 Minuten Joggen - ist die Zucker und Fettverbrennung bei 50/50 und nach 12 Wochen joggen hat sich der fettverbrennende Wert auf 90/10 erhöht.

Das Geheimnis die Vitalität zu erhalten, ist die richtige Bewegung und zwar Bewegung im Sauerstoffüberschuß!

## Setzen Sie noch heute den richtigen Impuls

### 15 gute Gründe um mit dem Lauftraining anzufangen:

- ✓  100% mehr Sauerstoff
- ✓  Konzentrationssteigerung
- ✓  Verbesserung der Merkfähigkeit
- ✓  Vitalität
- ✓  Lebensenergie
- ✓  Abbau von Streßhormonen
- ✓  Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet
- ✓  ACTH steigt d.h. der Geist wird kristallklar
- ✓  Kreativitätshormon wird freigesetzt
- ✓  Immunsystem wird drastisch verbessert
- ✓  Schutz vor Krankheiten
- ✓  Grundumsatz steigt von 2400 kal auf 3000 kal (d.h. nach 3 Monaten können Sie mehr essen)
- ✓  Es bilden sich neue Blutgefäße
- ✓  Cholesterin- und Triglycerinwerte werden ohne Medikamente abgesenkt
- ✓  Fettverbrennung wird angekurbelt

Der ein oder andere Grund ist vielleicht Ihr Grund um mit dem Lauftraining anzufangen. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind immer eine Funktion der Durchblutung. Wer lange und gesund leben will, muß Risikofaktoren die Arterien verengen und über Arteriosklerose zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen, reduzieren.

Bevor Sie anfangen, besprechen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt und machen Sie einen Fitness/Blut/Cholesterincheck.

Veränderungen sind innerhalb von 3 Monaten messbar. Machen Sie den Test. Und wenn Ihr(e) Arzt/Aerztin bis dahin noch nicht läuft, dann tut er/sie es bestimmt ab diesem Zeitpunkt.

**Der wichtigste Satz lautet:**

**Use it or lose it.**

Use it or lose it ....heißt gebrauch' es oder verlier' es!

Bevor ich das Buch von Dr. Ulrich Strunz "Forever Young" gelesen habe, wusste ich nicht, wie man richtig läuft. Seit ich dieses Buch gelesen habe, laufe ich fast täglich und habe als positiven Nebeneffekt enorm abgenommen. Was mir aber weitaus wichtiger war und ist, sind neue Blutgefäße zu bilden, meine Vitalität und Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig meine Triglyceride (Blutfette) drastisch zu senken. Es gibt kein Medikament das die Cholesterinwerte so rapide absinken läßt, wie laufen im Sauerstoffüberschuß.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Spaß bei der Bewegung.

Christa Carzoli

Quellen:

**Buch: Forever young**

Dr.med. Ulrich Strunz

Kassette: Körperliche und geistige Fitness

Maria Kurz